

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

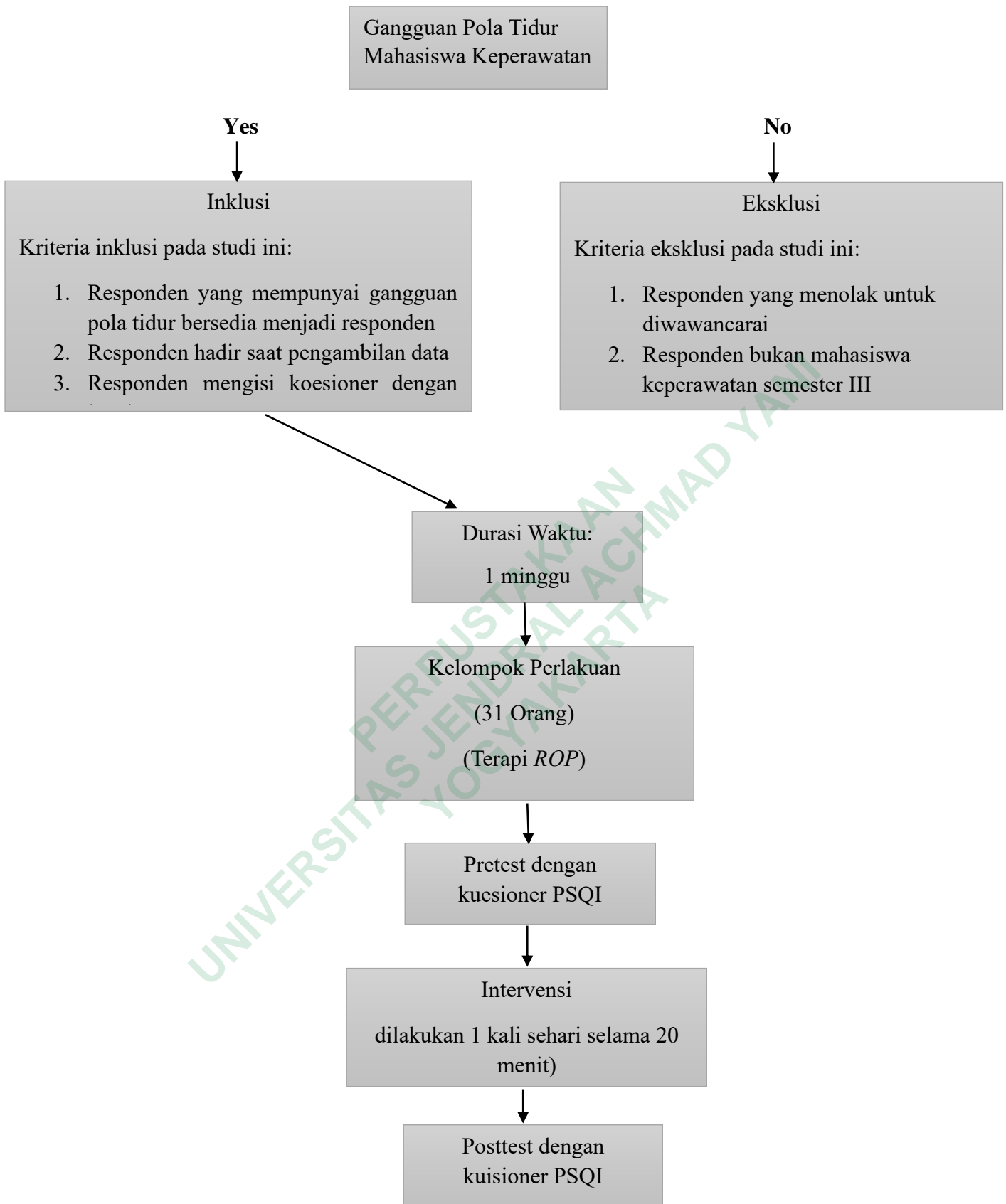
Metode penelitian adalah sebuah langkah ilmiah agar memperoleh data akan kegunaan dan maksud khusus. Dengan demikian aspek ini ada inti penting yakni, langkah Ilmiah, data, maksud, seta manfaat (Sugiyono, 2016).

Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme, diterapkan dalam meneliti terkait populasi maupun sampel khusus, pemerolehan data tersebut mengaplikasikan alat ukur penelitian, analisis data berkarakter statistic, yang bermaksud guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016). Pada jenis penelitian ini yang akan dipakai peneliti pada penelitian yaitu penelitian kuantitatif.

Penggunaan desain *pre eksperimen* secara *desain one group pretest-posttest*. Berjumlah 3 tahap yang harus dilewati dalam desain, yang pertama yaitu sebelum pemberian perlakuan memberikan kuesioner (pretest). kedua, memberikan perlakuan yang telah ditentukan. Ketiga, memberikan kuesioner setelah diberikannya perlakuan (posttest). Berikut adalah ilustrasi desain eksperimen O1 (pemberian kuesioner pretest), X (memberikan perlakuan), dan O2 (pemberian posttest) (Wahyuni, 2017).



**Gambar 3. 1 Jenis dan Rancangan Penelitian**



**Gambar 3. 2 Diagram aliran penelitian**

**Tabel 3. 1 Tahapan Penelitian Eksperimen**

<b>Pengertian</b>	Menulis tentang pengalaman emosional dapat dipahami sebagai menuangkan sentimen atau pengalaman ke dalam kata-kata.	
<b>Tujuan</b>	Untuk mengurangi gangguan pola tidur mahasiswa keperawatan	
<b>Alat</b>	Alat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuisisioner PSQI</li> <li>- Ceklis relaksasi otot progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA</li> <li>- Pena</li> </ul>	
<b>Prosedur</b>	Hari pertama Persiapan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menyatakan maksud dan tujuan Untuk mengetahui apakah responden mengalami gangguan pola tidur untuk bias dilakukan perlakuan oleh peneliti</li> <li>4. Alat             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuisisioner PSQI</li> </ul> </li> </ol>	10 menit
	Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responden akan melakukan pretes dengan kuisisioner yang telah di bagikan oleh peneliti</li> <li>2. Menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang</li> <li>3. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuisisioner selama 15 menit.</li> </ol>	15 menit
	Penutup <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Membuat janji untuk bertemu lagi</li> </ol>	5 menit
	Hari kedua Persiapan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Menyampaikan maksud dan tujuan Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang dimana keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima.</li> </ol> Alat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceklis relaksasi ototo progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA</li> <li>- Pena</li> <li>- Peroyektor dan video relaksasi otot progeresif</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Lingkungan Ruangan yang tenang dan bersih</li> </ol>	5 menit

	<p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang dan dapat memperhatikan langkah-langkah cara relaksasi otot progresif</li> <li>2. Mengajarkan responden cara yang benar untuk melakukan relaksasi otot progresif dan apa saja manfaat dari relaksasi otot progresif</li> <li>3. Menganjurkan responden untuk melakukan relaksasi otot progresif di rumah atau di kost masing-masing secara mandiri responden 1x sehari pada pagi hari atau sore hari</li> <li>4. Memberikan waktu responden guna menanyakan setiap aspek yang belum dimengerti</li> </ol> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Membuat janji untuk bertemu lagi</li> </ol>	<p>25 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari ketiga</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menebarkan salam</li> <li>2. Menerangkan maksud serta tujuan Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima.</li> <li>3. Alat       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceklis relaksasi otot progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA</li> </ul> </li> <li>4. Lingkungan Ruangan tenang dan bersih</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginstruksikan responden saat akan melakukan relaksasi otot progresif mandiri dirumah atau dikosan masing-masing via whatsapp melalui grup yang telah dibuat.</li> <li>2. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti sehingga peneliti mampu mengontrol responden dalam melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.</li> </ol> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> </ol>	<p>5 menit</p> <p>2 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari keempat</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menebarkan salam</li> <li>2. Menerangkan maksud serta tujuan</li> </ol>	<p>5 menit</p>

	<p>3. Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima.</p> <p>Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceklis relaksasi otot progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA</li> </ul> <p>Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruang tenang dan bersih</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginstruksikan responden dalam melakukan relaksasi otot progresif mandiri dirumah atau dikosan masing-masing via whatsapp melalui grup yang telah dibuat.</li> <li>2. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti sehingga peneliti mampu mengontrol responden dalam melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.</li> </ol> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> </ol>	<p>5 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari kelima</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam</li> <li>2. Menyampaikan maksud dan tujuan</li> <li>3. Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima.</li> </ol> <p>Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceklis relaksasi ototo progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA</li> </ul> <p>Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruang tenang dan bersih</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginstruksikan responden dalam melakukan relaksasi otot progresif dengan sendirinya dirumah atau dikosan sendiri via whatsapp melalui grup yang telah dibuat</li> <li>2. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti sehingga peneliti mampu mengontrol responden dalam melakukan relaksasi otot progresif atau tidak</li> </ol> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> </ol>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari keenam</p> <p>Persiapan</p>	<p>5 menit</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>3. Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima.</li> </ol> <p>Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceklis relaksasi otot progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA</li> </ul> <p>Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruangan tenang dan bersih</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginstruksikan responden dalam melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri dirumah atau dikosan masing-masing via whatsapp melalui grup yang telah dibuat.</li> <li>2. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti sehingga peneliti mampu mengontrol responden dalam melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.</li> </ol> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> </ol>	<p>5 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari ketujuh</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan Salam</li> <li>2. Sampaikan maksud dan tujuan Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima</li> </ol> <p>Aalat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuesioner PSQI</li> <li>-Googleforms</li> </ul> <p>Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruangan tenang dan bersih</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginstruksikan responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti</li> <li>2. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuesioner selama 15 menit</li> <li>3. Mengucapkan terimakasih kepada responden karnan sudah membantu peneliti dalam melalukan penelitian</li> </ol> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> </ol>	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>2 menit</p>

## B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

### 1. Lokasi

Studi ini akan diselenggarakan pada mahasiswa keperawatan semester III Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 2. Waktu

Studi akan dilakukan Bulan September-Desember 2024.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan tempat generalisasi yang terbagi pada obyek maupun subyek yang mempunyai karakteristik serta mutu yang sudah ditentukan yang sudah ditentukan peneliti agar dapat dicermati lalu dapat diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2017).

### 2. Sampel

Sampel adalah komponen pada total serta ketentuan yang dipunyai dari populasi itu (Sugiyono, 2017). Guna menetapkan jumlah sampel pada populasi, menggunakan pendapat para ahli. Menurut (Sugiyono, 2017), jumlah responden untuk melakukan sebuah penelitian minimal 30 responden. Populasi dalam penelitian ini sudah diketahui sehingga peneliti menggunakan rumus Deskriptif untuk menghitung perkiraan besar sampel dengan rumus berikut:

Keterangan:

$Z_{1-\alpha}$  : Standar normal deviasi untuk  $\alpha$

$Z_{1-\beta}$  : Standar normal

$\mu_1 - \mu_2$  : Perbedaan mean yang dipandang berarti menurut klinik dari pra perlakuan (*pre-test*) serta pasca perlakuan (*post-test*)

$\sigma$  : Estimasi standar deviasi oleh beda mean data (*pre-test*) serta (*post-test*) dari literature

$\sigma_2$  : Estimasi varian data (*pre-test*) serta (*post-test*) berdasarkan literatur menggunakan rumus  $\frac{1}{2} \{(\mu_1 - \mu_2) + (\mu_1 - \mu_2)\}$

Diketahui:

$$\sigma_2 = \frac{1}{2} \{(\mu_1 - \mu_2) + (\mu_1 - \mu_2)\} = \frac{1}{2} (7,29^2 + 7,29^2) = 53,1441$$

$$Z_{1-\alpha} = 0,05 = 1 - 0,95 = 1,960$$

$$Z_{1-\beta} = 95\% = 1,645$$

$$\mu_1 = 14,88$$

$$\mu_2 = 7,59$$

Penyelesaian

$$N = Z\sigma^2 \frac{(Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$N = 2,53 \frac{(1,960 + 1,645)^2}{(14,88 - 7,59)^2}$$

$$N = 106 \frac{(3,605)^2}{53}$$

$$N = 25,99 \text{ sampel}$$

Dibulatkan menjadi 26 sampel

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 26 sampel. Penambahan jumlah sampel sebanyak 16% untuk mengantisipasi drop out ditambah 16%:

$$N = \frac{n}{1-f}$$

$$N = \frac{26}{1 - 0,84}$$

$$N = \frac{26}{0,84}$$

$$N = 30,95$$

$$N = 31$$

$$N = 31 \text{ sampel}$$

$$N = 31$$

Sehingga total sampel pada penelitian ini ialah 31 sampel

a. Kriteria Inklusi

- 1) Responden memiliki kualitas tidur buruk yang bersedia menjadi responden.
- 2) Responden hadir saat pengambilan data.
- 3) Responden mengisi kuisioner dengan lengkap.

b. Kriteria Esklusi

- 1) Responden yang menolak untuk diwawancarai.
- 2) Responden bukan mahasiswa keperawatan semester III
- 3) Responden yang tidak memiliki kualitas tidur buruk

#### **D. Variabel**

Variabel merupakan sebuah objek yang ada pada diri subjek misalnya orang, benda, transaksi atau kejadian bisa menjadi sebuah objek penelitian, objek penelitian dikumpulkan dari berbagai subjek penelitian yang akan menjelaskan suatu keadaan atau masing-masing nilai dari subjek penelitian (Ulfa, 2021). Studi ini terbagi pada 2 variabel yakni:

1. Variabel Independen maupun bebas Relaksasi Otot Progresif

Variabel independen disebut variabel yang memberikan dampak variabel dependen, variabel independen biasa disebut dengan variable bebas. Variabel bebas juga dapat mengubah kondisi atau hasil yang lain, bisa didefinisikan sebagai sebuah kondisi atau nilai yang apabila muncul maka akan memunculkan (Ulfa, 2021).

2. Variabel Dependen atau variabel terikat Kualitas Tidur

Variabel dependen termasuk variable yang diberikan dampak dari variabel independen, variabel dependen biasa disebut menjadi variabel terikat yaitu variabel yang secara struktur pemikiran ilmiah akan menjadi variable yang disebabkan oleh adanya variable lain. Variabel ini kan menjadi permasalahan pokok bagi seorang penelitian dalam meneliti sebuah tulisan ilmiah (Ulfa, 2021).

## E. Definisi Operasional

*Table 3. 2 Definisi Operasional*

Variabel Penelitiabn	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Terikat (Dependen Variable)</b>				
<b>Kualitas tidur</b>	Suatu yang tidak normal yang dapat menyebabkan masalah pada pola tidur seperti bangun lebih sering, kesulitan tertidur kembali setelah bangun, dan kualitas tidur yang lebih buruk sebagai akibat dari ketidaknyamanan dengan tidur.	Kuesioner Lembar <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	Nilai min:0 Nilai max:20 Nilai $\leq 5$ : kualitas tidur baik Nilai $\geq 5-20$ : kualitas tidur buruk	Ordinal
<b>Variabel Bebas (Independent Variabel)</b>				
<b>(ROP) Relaksasi Otot Progresif</b>	Adalah teknik sistematis untuk merelkasasikan otot dengan menegangkan otot skeletal	SOP <i>Relaksasi Otot Progresif</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisikan senyaman mungkin duduk bersandar di kursi</li> <li>2. Instruksikan untuk tarik nafas dalam hingga kondisi rilek dan nyaman</li> <li>3. Instruksikan untuk memejamkan mata dan fokus pada terapi yang akan dilakukan.</li> <li>4. Gerakan 1: Otot dahi</li> </ol>	Nominal

5. Gerak 2: Otot mata
  6. Gerak 3: Otot rahang
  7. Gerak 4: Otot mulut
  8. Gerak 5: Otot leher belakang
  9. Gerak 6: Otot leher depan
  10. Gerak 7: Otot tangan bagian depan
  11. Gerak 8: Otot tangan bagian belakang
  12. Gerak 9: Otot lengan atau biceps
  13. Gerak 10: Otot bahu
  14. Gerak 11: Otot punggung
  15. Gerak 12: Otot dada
- 

## **F. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen penelitian**

Media ukur penelitian merupakan alat yang dipergunakan ketika mengukur variable penelitian yang telah diamati. Menurut Sugiyono (2017), guna menjamin jika studi mampu membuahkan temuan yang sah dan dapat dipercaya, alat ukur yang digunakan harus telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Instrument yang dipakai pada studi ini berupa angket tentang gangguan tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengetahui gangguan tidur.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

#### **a. Persiapan**

##### **1) Persiapan Sampel**

Diawali secara menentukan sampel yang di ambil pada mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan teknik sampling purposive. Selanjutnya sampel dijelaskan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian selanjutnya dimintai kesetujuan untuk memilih sampel dalam penelitian, diperlukan persetujuan dari peserta terlebih dahulu. Jika peserta setuju untuk ikut serta, proses selanjutnya adalah pemberian informed consent.

2) Persiapan alat serta bahan

Tahap menyediakan alat, bahan terdapat kuesioner dan media untuk menjelaskan mengenai terapi Relaksasi otot progresif media yang digunakan yaitu video dan SOP.

3) Persiapan Lingkungan

Memberikan lingkungan aman dan nyaman. Menentukan ruang yang memungkinkan untuk melaksanakan penelitian. Lingkungan yang digunakan yaitu diruangnngan kelas.

b. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) untuk mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur biasanya mencakup langkah-langkah berikut:

- 1) Memberikan kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur (pretest)
- 2) Menilai tingkat kualitas tidur responden yang didapatkan dari pretest
- 3) Memberikan media untuk menjelaskan bagaimana melakukan terapi ROP
- 4) Melakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif
- 5) Memberikan kuesioner untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak, dilihat dengan kuesioner pretest (posttest)
- 6) Menilai tingkat kualitas idur responden yang didapatkan dari posttest
- 7) Menganalisis apakah ada penurunan tingkat kualitas tidur pada pretest dan posttest

## G. Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian, uji validitas serta reliabilitas diperlukan guna dapat menjamin jika instrumen yang dipakai betul-betul menghitung hal yang seharusnya dihitung (validitas) serta memberikan temuan yang konsisten (reliabilitas), temuan studi akan disimpulkan valid jika terjadi kesamaan antar data yang dikumpulkan menggunakan data yang benar-benar berlangsung atas objek yang menjadi bahan penelitian. Alat ukur penelitian akan dianggap valid ketika instrument yang dipakai mendapatkan data valid. Dalam arti alat untuk mengukur kualitas tidur bisa digunakan untuk mengukur. Menurut Sugiyono (2017), instrumen yang reliabel adalah media ukur yang membuahkan temuan konsisten saat diterapkan berkali-kali dalam subjek dan kondisi yang serupa. Secara istilah lain, temuan pengukuran takkan berganti secara signifikan jika instrumen tersebut digunakan kembali dalam situasi yang sebanding.

Studi tersebut memilih untuk menggunakan PSQI, yang termasuk alat pengukuran yang sangat berguna guna melihat kualitas tidur. Angket ini mencakup tujuh item utama, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan fungsional hari.

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Metode Pengolahan Data

Pendapat (Priyono, 2016) proses saat pengolahan data terbagi menjadi beberapa, diantaranya sebagai berikut:

#### a. *Coding*

*Coding* adalah sebuah proses penyusunan secara sistematis yang belum pasti (ada pada kuesioner) dalam bentuk yang mudah dipahami dan dibaca oleh mesin olah data yang dapat digunakan.

**Tabel 3.3 Pengkodean Data Penelitian**

Coding	
Usia	1=18 tahun
	2=19 tahun
	3=20 tahun
Jenis kelamin	1=Perempuan
	2=Laki-laki
Gangguan tidur	1=Baik
	2=Buruk

b. *Data Entry*

Entri data merupakan kegiatan entri data yang dilakukan proses *coding* ke sebuah komputer. Dalam melakukan kegiatan ini, seseorang memerlukan ketelitian, apabila ada kesalahan jadi dapat berdampak terhadap kevalidan data yang dimasukkan serta berdampak terhadap analisis juga berpengaruh pada pengambilan keputusan dari temuan studi tersebut.

c. *Cleaning* (pembersihan data)

*Cleaning* adalah Sebuah proses untuk membersihkan data yang belum di olah secara statistik. Setelah melakukan pembersihan data, peneliti melakukan tabulating sebelum dilakukannya analisis data. Tabulasi data yaitu sebuah proses untuk memasukan data mentah kedalam sebuah table sesuai dengan tujuan dari penelitian sehingga menjadi data yang siap diolah.

d. *Data Output* (penyajian data)

*Output data* merupakan temuan dari pengolahan data, berbentuk data numerik maupun angka dan gambar.

2. Analisis Data

Sebuah analisis data untuk mencari hubungan antar dua variabel yakni variabel bebas serta terikat pada studi ini (Priyono, 2016).

a. Analisa univariat bertujuan untuk menggunakan satu variable, analisis ini dibuat dalam beberapa jenis yaitu:

- 1) Distribusi frekuensi, yakni susunan data pada tabel yang sudah diklasifikasikan.
- 2) Ukuran Pemusatan, untuk mengukur seberapa besar kecenderungan data yaitu terdiri dari modus, mean dan median.

3) Measures spread atau ukuran penyebaran, yaitu ukuran yang menunjukkan betapa berbedanya nilai yang diamati dengan nilai pusatnya. Jenisnya yaitu range (jangkauan), variansi, standard deviation (simpangan baku), dan *index of qualitative Variation (IQV)*.

4) Uji perbedaan, untuk mengetahui apakah ada perbedaan.

Demikian pada analisis univariat yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui seberapa besar karakteristik usia dan jenis kelamin yang berpengaruh pada faktor penyebab terjadinya kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

b. Analisis bivariabel digunakan untuk menentukan hubungan antar dua variabel yang keduanya termasuk variable pokok. Analisa akan dilakukan kepada dua variable yang saling berkorelasi atau saling mempunyai hubungan. Pada analisa bivariat ini memakai uji Psired t-test apabila data berdistribusi normal. Jika skor  $P < 0,05$  sehingga bisa disimpulkan bawah terdapat dampak pengaruh dari relaksasi otot progresif bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Tetapi apabila tidak berdistribusi secara tidak normal maka peneliti menggunakan uji Wilcoxon yang merupakan non parametric test.

Uji Wilcoxon dengan rumus:

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

N : total data yang berganti sesudah perlakuan berbasis

T : - total ranking berdasarkan temuan selisih yang negatif

- total ranking berdasarkan temuan selisih yang positif

3. Interpretasi data:

Membedakan *p value* menggunakan alpa sehingga:

a. Ketika ditemukan *p-value* di atas  $>0,05$  sehingga bisa di intrepetasikan  $H_0$  ditolak

- b. Ketika ditemukan *p-value* di atas  $<0,05$  sehingga bisa di intrepetasikan  $H_0$  diterima

Dalam penelitian ini peneliti mengahrapkan hasil hipotesis yakni menerima hipotesis  $H_a$  yakni adanya perbandingan temuan yang jelas dari variable jika skor  $p = >5$  serta skor cells tidak melampai 5. Dengan demikian pada analisis bivariate memiliki tujuan agar memahami didapatkan dampak variable bebas yaitu relaksasi otot progresif pada variable terikat yaitu kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta secara menguji dari hasil pengisian kuesioner pretest dan posttest.

### I. Etika Penelitian

Setelah itu peneliti melaksanakan studi secara menjunjung etika yang mencakup (Priyono, 2016):

- a. *Ethical Clereance* (Persetujuan Etik)

Kelayakan etik yang termasuk dalam sebuah keterangan yang diberikan oleh pihak etik dengan keterangan akan melakukan penelitian yang melibatkan responden.

- b. Ijin Tempat Penelitian

Apabila akan melakukan penelitian, peneliti harus mengajukan permohonan izin berawal dari Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan UNJAYA selanjutnya melanjutkan pengurusan ke UNJAYA, setelah mendapat surat balasan yang di arahkan Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan UNJAYA untuk melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan semester II.

- c. *Informed Consent*

*Impormend consent* adalah kemauan untuk diakui, hal ini berarti subjek penelitian untuk diteliti, kemauan untuk diakui berarti subjek peneliti paham akan apa yang dilakukan oleh peneliti. Tidak ada kebohongan di antara peneliti

dan subjek peneliti sehingga subjek peneliti benar-benar menyetujui bahwa dia dijadikan subjek penelitian.

d. *Confidentiality*

*Confidentiality* atau kerahasiaan ini dimana pada keadaan peneliti mengetahui identitas responden, tetapi sudah dilakukan perjanjian sebelumnya bahwa akan menjaga kerahasiaan responden.

e. *Benefit*

Penelitian akademik dapat dilakukan pencarian pengetahuan terkait keuntungan yang di dapatkan dan yang akan ditinggalkan. Harapannya penelitian ni terdapat kontribusi yang berguna dan layak untuk digunakan di beberapa bidang.

f. *Justice*

Peneliti harus bersifat profesional, dimana peneliti bebas dari segala urusan pribadi maupun kelompok. Bersikap adil kepada responden apakah itu menjelang, sepanjang proses, serta setelah partisipasi pada studi tanpa terdapatnya pilih kasih ataupun diskriminasi walaupun adanya penolakan dari responden. Responden diperlakukan sesuai standar operasional prosedur yang sudah ditentukan.

## **J. Rencana Pelaksanaan Penelitian**

Ada sejumlah langkah saat melangkungan studi yaitu:

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Peneliti menetapkan fenomena masalah penelitian
- b. Peneliti mengusulkan judul penelitian terhadap dosen pembimbing
- c. Peneliti melakukan bimbingan serta konsultasi terhadap dosen pembimbing perihal studinya.
- d. Menyusun proposal yang bertemakan Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- e. Peneliti melakukan revisi atau perbaikan penulisan isi penelitian setelah mendapatkan arahan dari dosen pembimbing.

- f. Peneliti akan membuat surat ijin pendahuluan setelah penelitian memperoleh persetujuan dari pembimbing dan penguji.
  - g. Peneliti akan mengurus surat etik penelitian dan surat pelaksanaan penelitian.
  - h. Peneliti melakukan pengumpulan data
2. Pelaksanaan Penelitian
- a. Peneliti mengajak satu orang mahasiswa untuk menjadi asisten dari prodi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
  - b. Peneliti serta asisten peneliti memasuki kelas pada jam istirahat mahasiswa keperawatan semester III, kemudian peneliti menyebarkan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), kemudian dipilih sebanyak 31 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
  - c. Setelah memperoleh 31 responden yang akan dijadikan responden, peneliti menerangkan maksud dan juga tujuan untuk narasumber, setelah responden bersedia peneliti serta asisten peneliti membagikan *informed consent* sebagai kesanggupan menjadi responden.
  - d. Peneliti meminta kepada responden untuk mengisi identitas dengan lengkap
  - e. Pada hari pertemuan pertama peneliti menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang responden akan melakukan pretes dengan kuisisioner yang telah di bagikan oleh peneliti. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuisisioner selama 15 menit, lalu peneliti meminta kembali kuesioner yang sudah diisi dan memeriksa apakah ada kuesioner yang belum lengkap diisi. Setelah itu peneliti membuat janji untuk bertemu untuk mengajarkan relaksasi otot progresif.
  - f. Pada hari pertemuan kedua peneliti menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang dan dapat memperhatikan langkah-langkah cara relaksasi otot progresif. Mengajarkan responden cara kerja yang benar untuk melakukan relaksasi otot progresif dan apa saja manfaat dari relaksasi otot progresif. Menganjurkan responden untuk melakukan relaksasi otot progresif di rumah atau di kost masing-masing secara

mandiri responden 1x sehari pada pagi hari atau sore hari. Memberikan waktu narasumber guna menanyai aspek-aspek yang belum dipahami, kemudian peneliti membuat janji untuk bertemu kembali menggunakan grup whatsapp untuk mengontrol responden melakukan atau tidak relaksasi yang sudah diajarkan peneliti juga akan mengirimkan video yt gerakan relaksasi otot progresif.

- g. Pada hari pertemuan ketiga menginstruksikan narasumber agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- h. Pada hari pertemuan keempat menginstruksikan responden agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- i. Pada hari pertemuan kelima menginstruksikan responden agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- j. Pada hari pertemuan keenam menginstruksikan responden agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.

- k. Pada hari pertemuan ketujuh peneliti menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang, menginstruksikan responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuesioner selama 15 menit, mengucapkan terimakasih kepada responden karena sudah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
3. Setelah selesai pengambilan semua data, kemudian data dikumpulkan dan dianalisis, Tahap Akhir
    - a. Melaksanakan pengklasifikasian data
    - b. Menganalisis data menggunakan SPSS
    - c. Menyusun BAB IV serta BAB V lalu melakukan konsultasi terhadap dosen pembimbing.
    - d. Mengerjakan revisi penelitian
    - e. Melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing
    - f. Melaksanakan presentasi seminar hasil studi
    - g. Mengerjakan revisi seminar hasil studi
    - h. Membentuk naskah publikasi jurnal
    - i. Mengumpulkan laporan hasil studi